beurer

E

Medidor de pulsaciones

germanlengineering

PM 18

Instrucciones para el uso

top up yourlife

ÍNDICE

1. Volumen de suministro....2
2. Indicaciones importantes....2
3. Temas interesantes relativos al pulsímetro....5
Acerca de la medición del pulso....5
Acerca de la medición de trayectos al correr o al andar....6
Información general sobre el entrenamiento....6
4. Funciones del pulsímetro....8
5. Manejo del pulsímetro....9
Manejo general del pulsímetro....9
Botones del pulsímetro....9
Pantalla....10
Modo economizador de corriente....11
Menús principales....11
Medición del pulso....12
Ajustes básicos/Datos personales....13
Generalidades....13
Ajuste de la longitud del paso de marcha y de carrera....14
Ajuste de la sensibilidad del sensor para el recuento de pasos....14
Entrenamiento....15
Ajuste de la zona de entrenamiento....15
Indicación de velocidad/trayecto recorrido....17
Indicación de los datos de entrenamiento....17
Indicación de calorías y del consumo de grasa....18
Manejo del cronómetro....18
Temporizador....18
Despertador....20
6. Cambio de pilas....21
7. Resolución de errores....22
8. Datos técnicos y pilas....22
9. Explicación de las abreviaciones que aparecen en pantalla 23

1. VOLUMEN DE SUMINISTRO

Pulsímetro para la frecuencia cardíaca con pulsera	

Adicionalmente: las presentes instrucciones de uso e instrucciones breves separadas

2. INDICACIONES IMPORTANTES

Lea las siguientes instrucciones de uso detenidamente, guárdelas y póngalas también a disposición de cualquier otro usuario. Tenga en cuenta todas las indicaciones de estas instrucciones de uso.

Entrenamiento

- Sabía que para la salud es bueno andar por lo menos 10.000 pasos cada día o moverse durante media hora (las personas mayores, menos; los niños, más).
- El presente producto no es un aparato médico. Es un instrumento para el entrenamiento que se ha desarrollado para medir y visualizar la frecuencia cardíaca humana.
- Tenga en cuenta que, en el caso de deportes arriesgados, el pulsómetro puede constituir una fuente adicional de lesiones.
- En caso de duda o de enfermedad, consulte al médico que lleva a cabo su tratamiento para saber cuáles deben ser sus propios valores de frecuencia cardíaca superior e inferior durante el entrenamiento, así como para conocer la duración y la frecuencia del mismo, pues de este modo podrá obtener óptimos resultados durante dicho entrenamiento.
- ATENCION: Es recomendable que las personas que sufren de cardiopatías y trastornos circulatorios, así como las que llevan un marcapasos cardíaco consulten a su médico antes utilizar este pulsómetro de frecuencia cardíaca.

Finalidad

- El pulsímetro está destinado exclusivamente para el uso personal.
- El pulsímetro debe emplearse únicamente siguiendo las instrucciones de uso. El fabricante rechazará toda responsabilidad por daños y perjuicios causados por un uso inadecuado o incorrecto.
- El pulsímetro puede aplicarse en una gran variedad de deportes (por ejemplo, ciclismo), aunque solo podrán utilizarse todas las funciones al correr.
- Este pulsímetro es sumergible (50 m) y, por consiguiente, es apto para nadar. No obstante, no deben pulsarse las teclas bajo el agua.

Limpieza y cuidados

- Limpie de vez en cuando y con cuidado el pulsímetro con una solución de agua jabonosa. Limpie también regularmente la parte trasera del reloj con un paño húmedo. Luego enjuague el pulsímetro entero con agua clara. Séquelo cuidadosamente con un paño suave.
- No use crema para las manos cuando vaya a utilizar la función de pulso.
- Lleve el pulsímetro a un establecimiento especializado para cambiar la pila (pila de litio de 3 V, tipo CR2032).

Reparación, accesorios y eliminación

- Antes del uso es necesario asegurarse que el aparato y sus accesorios no presenten daños exteriores. En casos de dudas, no los utilice y consulte a su distribuidor o bien a una de las direcciones del servicio postventa que se indican en este manual.
- Lávese la piel y los dedos con jabón para asegurar una transmisión óptima de la señal durante la medición del pulso.

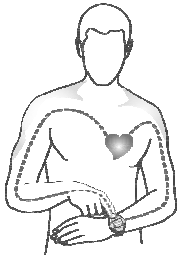
- Si la piel está muy seca o si es demasiado gruesa, puede haber problemas de transmisión.
- En caso de que la medición del pulso no funcione o su funcionamiento sea defectuoso: humedézcase la punta de los dedos o aplique una pasta conductora.
- Evite girar y doblar la muñeca durante la medición.
- Las reparaciones debe efectuarlas exclusivamente el servicio postventa o distribuidores autorizados. En ningún caso trate de reparar el pulsímetro usted mismo. En caso de reclamación, diríjase a su distribuidor o a la dirección de servicio.
- Antes de presentar la reclamación, acuda a un establecimiento especializado para cambiar la pila.
- En caso de abrir o manipular indebidamente el aparato, la garantía quedará anulada.
- Utilice el pulsímetro únicamente con los accesorios originales de Beurer.
- Evite el contacto con cremas solares o productos similares, pues estos pueden dañar las etiquetas impresas del aparato o las piezas de plástico.
- Elimine el pulsímetro y las pilas usadas de acuerdo con la Directiva 2002/96/EC sobre Residuos de Aparatos Eléctricos y Electrónicos (WEEE = Waste Electrical and Electronic Equipment). Si tiene alguna duda diríjase a las autoridades municipales competentes para la eliminación de desechos.

3. TEMAS INTERESANTES RELATIVOS AL PULSÍMETRO

Acerca de la medición del pulso

Este pulsímetro sin correa pectoral le permite controlar la frecuencia cardíaca y ajustar una zona de entrenamiento con límites superior e inferior, conforme al objetivo de entrenamiento que se haya fijado. Los latidos del corazón se cuentan y visualizan con la exactitud de un ECG, sin que tenga que llevar una molesta correa pectoral.

Para ello, colóquese el pulsímetro en la muñeca y, a continuación, toque con el índice o el pulgar la aplicación metálica situada en el frontal del pulsímetro. A partir de la medición que se efectúa desde la aplicación metálica pasando por el brazo, el tórax y el otro brazo hasta llegar a la placa del sensor situada en la parte trasera del pulsímetro, pueden determinarse en pocos segundos los latidos del corazón con la misma precisión que un ECG. Colóquese el pulsímetro directamente en contacto con la piel para que la placa del sensor situada en la parte trasera del reloj pueda determinar el pulso.



Por tanto, este pulsímetro está especialmente indicado para personas que no pueden o no desean llevar una correa pectoral y para deportes como caminar. La medición del pulso permite calcular, además de la velocidad de carrera, el número calorías quemadas y el consumo de grasa durante el entrenamiento.
Consejo: realice mediciones de la frecuencia cardíaca a intervalos regulares (en especial cuando esta incremente o disminuya), o al concluir las sesiones de entrenamiento.

Acerca de la medición de trayectos al correr o al andar

La práctica de ejercicio suficiente es un requisito para tener una vida sana. Un total diario de como mínimo 7.000-10.000 pasos o 30 minutos de actividad es óptimo (fuente: de acuerdo con la OMS, Dra. Catrine Tudor-Locke, Dr. David R. Bassett jr.).

Este pulsímetro le ofrece la posibilidad de controlar el total de movimiento diario que realiza. Un sensor de actividad integrado le informará del movimiento diario que realiza y de la cantidad de pasos, del tiempo de actividad, de los pasos recorridos y de la velocidad. Hasta ahora, para poder determinar los trayectos recorridos durante las horas de entrenamiento, era preciso sujetar un sensor especial al pie. Con el sensor de actividad integrado, puede prescindir del sensor externo.

En los ajustes básicos del reloj puede predefinirse la longitud de paso típica, de modo que el pulsímetro pueda calcular la longitud de los trayectos de entrenamiento y la velocidad de carrera a partir de la longitud de paso y del número de pasos. A fin de que el resultado no dependa de su actividad física personal, también puede ajustar la sensibilidad del sensor integrado.

Información general sobre el entrenamiento

Este pulsómetro se usa para registrar el pulso humano. Gracias a sus diferentes posibilidades de ajuste, puede utilizarlo para apoyar su programa individual de entrenamiento y, al mismo tiempo, controlar el pulso. Recuerde controlar su pulso durante el entrenamiento pues, por una parte, podrá proteger su corazón contra sobrecargas (lo cual es aconsejable) y, por otra parte, podrá obtener un efecto óptimo con su entrenamiento. La tabla le proporciona algunas indicaciones sobre cómo seleccionar su zona de entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima se reduce a medida que avanza la edad. Por lo tanto, los datos relativos al pulso del entrenamiento dependerán siempre de la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima se calcula a partir de la siguiente fórmula:

220 – Edad = frecuencia cardíaca máxima
Por ejemplo, en el caso de una persona de 40 años, la frecuencia cardíaca máxima sería la siguiente: 220 - 40 = 180

	Zona de salud cardíaca	Zona de combustión de grasas	Zona de buena forma física	Sector de resistencia de fuerza	Entrenamiento anaerobio
Porcentaje de frecuencia cardíaca máxima	50-65%	55-75%	65-80%	80-90%	90-100%
Indicación Pantalla	HEALTH	FAT-B	AROBIC	-	-
Efecto	Fortalecimiento del sistema cardiovascular	La mayor parte de las calorías que quema el cuerpo está formada por grasas. Entrena el sistema cardiovascular, mejora la forma física.	Mejora la respiración y la circulación. Ideal para aumentar la resistencia básica.	Mejora la constancia en el ritmo y aumenta la velocidad.	Sobrecarga la musculatura de forma selectiva. Los deportistas aficionados pueden correr un gran riesgo si padecen una enfermedad: Peligro para el corazón
¿Apropiado para quién?	Ideal para principiantes	Control y reducción del peso	Deportistas aficionados	Deportistas aficionados, deportistas de competición	Sólo deportistas de competición
Entrenamiento	Entrenamiento regenerador		Entrenamiento para una buena forma física	Entrenamiento de resistencia de fuerza	Entrenamiento del área de desarrollo

En el pulsímetro ya hay almacenados tres intervalos de pulso predefinidos (HEALTH/FAT-B/AROBIC). Para obtener información sobre la selección y el ajuste de los límites de pulso véase el capítulo “Ajuste de la zona de entrenamiento“.

4. Funciones del pulsímetro

Funciones de pulso

- Medición de la frecuencia cardíaca con la exactitud de un ECG
- Parpadeo del símbolo correspondiente a la frecuencia cardíaca durante la medición
- Zona de entrenamiento individual ajustable
- Alarma acústica y visual al abandonar la zona de entrenamiento
- Consumo calórico expresado en kcal (a partir de la velocidad de marcha o de carrera)
- Consumo de grasa en g (gramos)
- Propuesta de zona de entrenamiento

Funciones de actividad

- Número de pasos
- Tiempo total de actividad
- Borrado de los valores de entrenamiento/actividad diarios a las 3:00 h

Funciones de velocidad

- Trayecto recorrido (distancia)
- Velocidad actual
- Velocidad media

Funciones de tiempo

- Hora
- Calendario (hasta 2099) y día de la semana
- Fecha
- Despertador
- Señal acústica horaria
- Señal acústica del teclado
- Cronómetro
- Contador regresivo de tiempo

Ajustes

- Sexo, peso, estatura, año de nacimiento
- Selección de las unidades de medida
- Frecuencia cardíaca máxima
- Longitud del paso de marcha y carrera
- Sensibilidad del sensor para el recuento de pasos

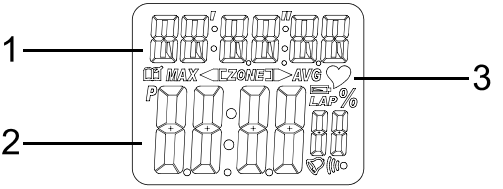
5. MANEJO DEL PULSÍMETRO

Manejo general del pulsímetro

Botones del pulsímetro

1	LIGHT	Pulsándolo brevemente se ilumina la pantalla durante 3 segundos.
2	MODE	Permite navegar entre los diferentes menús e indicaciones de ajuste. Si mantiene pulsado el botón MODE durante al menos 5 segundos, se pasa al modo de ajuste de un menú. Asimismo, el modo de ajuste se abandona pulsando el botón MODE durante 5 segundos.
3	START/ STOP/ RESET	■ Inicia/Detiene funciones, fija valores. Si se mantiene pulsado, el número aumenta rápidamente. ■ Aumenta los valores de ajuste. ■ Inicia y detiene el cronómetro. ■ Reinicia la función de cronómetro y los datos de resultados (kcal, etc.).
4	SELECT	■ Ajusta valores. ■ Disminuye los valores de ajuste. ■ Indicación en modo de entrenamiento.
5	SENSOR	Aplicación metálica en la parte delantera del pulsímetro. Inicia automáticamente la medición del pulso cuando se toca la superficie metálica.

Pantalla



1 Línea superior

2 Línea inferior

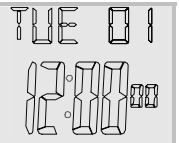
3 **Los símbolos más importantes:**

	La señal acústica horaria está activada.
	Se toma el pulso.
	Se sobrepasa la zona de entrenamiento.
	No se alcanza la zona de entrenamiento.
	El despertador está activado.
	La frecuencia cardíaca está dentro de los límites del pulso.
	Cuando se visualiza este símbolo, debe cambiarse la pila cuanto antes, para que los resultados sean lo más precisos posible.

Al final de las instrucciones de uso, encontrará un índice de abreviaciones en el que se incluye el significado de las abreviaciones usadas en pantalla.

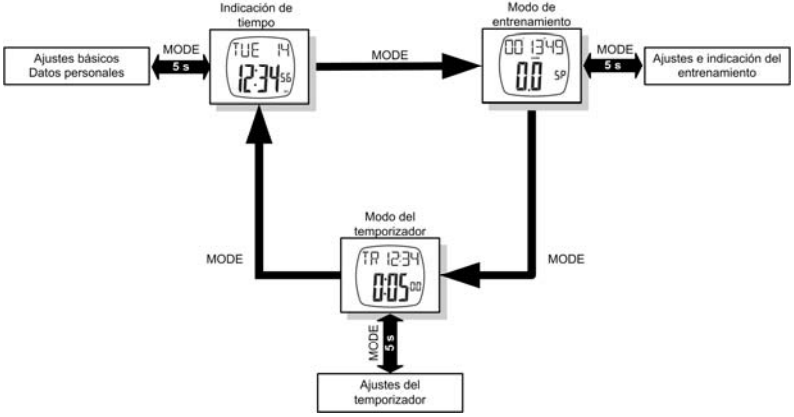
Modo economizador de corriente

Pulse el botón SELECT fuera de la indicación de tiempo durante 5 segundos aproximadamente para activar el modo economizador de corriente. La indicación del pulsímetro se apaga en este modo para prolongar la vida útil de la pila. De esta forma, las funciones (p. ej., el tiempo) permanecen activadas y solo se apaga el indicador. Pulse cualquier botón para activar nuevamente la indicación.



Menús principales

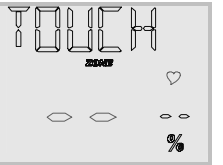
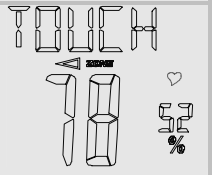
El manejo del pulsímetro se estructura en tres menús principales. Desde cada uno de ellos puede pasar al menú de ajustes correspondiente. Puede pasar de un menú principal a otro con el botón MODE. Para acceder al menú de ajustes, mantenga pulsado durante aproximadamente 5 segundos el botón MODE. Por el mismo procedimiento, puede salir del menú de ajustes y volver al menú principal correspondiente.



Medición del pulso

La función principal del pulsímetro es el registro de la frecuencia cardíaca. Su manejo sencillo le facilita poder determinar la frecuencia cardíaca durante el entrenamiento.

Coloque el dedo índice o el pulgar sobre la superficie metálica de la caja. Asegúrese de que la parte posterior del pulsímetro esté en contacto directo con la piel.

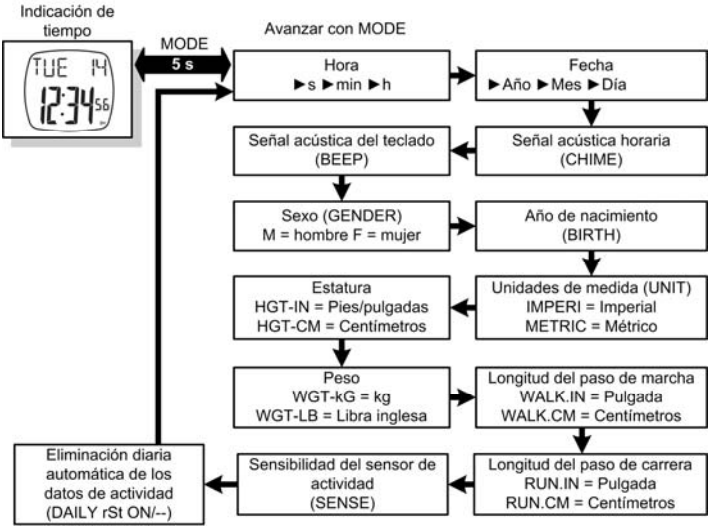
Presione ligeramente el dedo sobre la superficie metálica de la caja entre 3 y 7 segundos sin interrupción. El símbolo del corazón y las dos rayas horizontales situadas en el centro parpadean durante la medición.	
En cuanto se determina la frecuencia cardíaca, esta se muestra como latidos por minuto. Además, a la derecha se muestra un porcentaje que le indica la situación de su pulso en comparación con el valor de pulso máximo recomendado/definido. Junto al símbolo ZONE aparece una flecha que señala si la frecuencia cardíaca es superior o inferior a los valores límite definidos.	

En cuanto se retira el dedo o se pulsa un botón, se vuelve al último modo utilizado.
Indicación: no mida el pulso bajo el agua.

Ajustes básicos/Datos personales

Generalidades

En este menú se ajusta la hora, se especifican funciones básicas del pulsímetro y se realizan ajustes personales.



Con la indicación de la hora en pantalla, mantenga el botón MODE pulsado durante aproximadamente 5 segundos. Pasará al menú de ajustes donde pueden definirse un gran número de ajustes. Puede avanzar hasta el siguiente ajuste con el botón MODE. Los ajustes predefinidos que pueden modificarse parpadean. Modifique estos ajustes con los botones START/STOP/RESET y SELECT.
Salga del menú de ajustes pulsando el botón MODE durante aproximadamente 5 segundos.

CONSEJO: si mantiene pulsados los botones START/STOP/RESET y SELECT durante más de 2 segundos, el ajuste que aparezca en ese momento en pantalla incrementa o disminuye de forma automática hasta que suelte el botón.

Ajuste de la longitud del paso de marcha y de carrera

Un ajuste previo importante para la función del trayecto y de la velocidad de carrera es la exactitud de la longitud de paso personal.
Recorra corriendo o andando una distancia cuya longitud exacta ya conozca (distancia de referencia). Por ejemplo, la calle de 100 m del estadio de atletismo.
Cuente los pasos que da para recorrerlo.
Divida la distancia de referencia entre la cantidad de pasos, y el resultado será la longitud de paso (p. ej. 100 m/125 pasos = 0,8 m = 80 cm).
Indique este valor en el menú longitud del paso de marcha o carrera, según corresponda.
Si durante el entrenamiento cambia el tipo de marcha, esto afectará a la exactitud de la medición de la velocidad y distancia.

Ajuste de la sensibilidad del sensor para el recuento de pasos

Para obtener un resultado óptimo, debería ajustarse la sensibilidad del sensor a cada usuario. A este fin, dispone de cinco niveles de sensibilidad a elegir (1 = sensibilidad baja, 5 = sensibilidad alta). Antes de la primera sesión de entrenamiento se recomienda realizar diversas pruebas para un ajuste óptimo. Cuando más baja sea la velocidad de carrera, más alto deberá ser el nivel de sensibilidad.

Utilización del reloj al practicar footing/marcha

Recorra andando o corriendo una distancia a su velocidad de entrenamiento habitual (al menos 50 pasos). No altere el movimiento de los brazos al correr normalmente. Compare el número de pasos contados con la indicación de pasos del reloj, véase el capítulo „Indica-

ción de los datos de entrenamiento“. Si el reloj indica pocos pasos, deberá incrementar la sensibilidad del sensor. Si indica demasiados pasos, reduzca la sensibilidad. Si la sensibilidad del sensor está bien ajustada a su marcha personal, la exactitud del cálculo puede llegar a situarse entre el 95 y 100%.
Indicación: una alteración del estilo o de la velocidad de la carrera puede afectar a la exactitud.

Utilización como sensor de actividad
A fin de que el sensor no interprete erróneamente los movimientos de la mano como si fueran pasos, debe seleccionarse la sensibilidad del sensor más baja posible. La sensibilidad deberá ajustarse en función de la actividad diaria.
Indicación: cuando vaya a realizar actividades que requieran exclusivamente el movimiento de las manos (p. ej. limpiar ventanas), deberá quitarse el reloj para evitar registrar resultados erróneos.

Entrenamiento

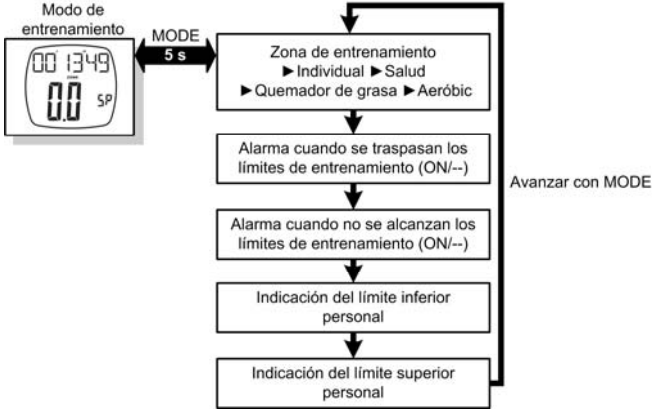
En primer lugar debería definir su zona de entrenamiento. Durante el entrenamiento tiene la posibilidad de navegar entre diversas indicaciones de pantalla.

Ajuste de la zona de entrenamiento

Aquí se definen los límites de pulso inferior y superior seleccionando la intensidad de entrenamiento óptima. Para ello puede elegir una opción entre tres:

- óptimo para la salud [**HEALTH**] (50-65% de la frecuencia cardíaca máxima)
- quemador de grasa [**FAT-B**] (55-75% de la frecuencia cardíaca máxima)
- fitness [**AROBIC**] (65-80% de la frecuencia cardíaca máxima)

O, también, puede especificar sus límites personales para la frecuencia cardíaca. Además, puede configurar la alarma acústica de modo que se dispare cuando su frecuencia cardíaca se sitúe fuera de los límites del pulso durante un entrenamiento.


Modo de entrenamiento
MODE
5 s
Zona de entrenamiento
►Individual ►Salud
►Quemador de grasa ►Aeróbic
Alarma cuando se traspasan los límites de entrenamiento (ON/--)
Alarma cuando no se alcanzan los límites de entrenamiento (ON/--)
Indicación del límite inferior personal
Indicación del límite superior personal
Avanzar con MODE

Pulse el botón MODE del menú principal Modo de entrenamiento durante aproximadamente 5 segundos. Pasará al menú de ajustes. Puede avanzar hasta el siguiente ajuste con el botón MODE. Los ajustes que pueden modificarse parpadean. Modifique los ajustes con los botones START/STOP/RESET y SELECT. Confirme la acción con el botón MODE.

Vuelva a salir del menú de ajustes pulsando el botón MODE durante aproximadamente 5 segundos.

CONSEJO: si mantiene pulsados los botones START/STOP/RESET y SELECT durante más de 2 segundos, el ajuste que aparezca en ese momento en pantalla incrementa o disminuye de forma automática.

Indicación de velocidad/trayecto recorrido

Por lo general, en la línea inferior de pantalla puede elegir entre dos indicaciones principales (velocidad y trayecto), además de una conmutación automática entre ambas indicaciones. Sin embargo, si prefiere visualizar una de ellas, puede definirla como constante durante toda la marcha.

Si pulsa durante aproximadamente 2 segundos el botón SELECT estando en el Modo de entrenamiento, podrá pasar de la indicación de velocidad (SP) a la de trayecto (DI). Si pulsa el botón SELECT durante aproximadamente 4 segundos, pasará a la conmutación automática entre velocidad y trayecto (SCAN). En el Modo SCAN la indicación cambia cada 2 segundos. Para desactivar el Modo SCAN, pulse el botón SELECT durante 2 segundos.

Indicación de los datos de entrenamiento

En la línea superior de pantalla puede definir que se vean diferentes resultados con el botón SELECT:

- Tiempo de entrenamiento
- Kilocalorías (kC) en kilocalorías [kcal]
- Consumo de grasa (g) en gramos [g]
- Trayecto (DI) en kilómetros [km]
- Velocidad del momento (SP) en kilómetros por hora [km/h] o millas por hora [mi/h]
- Velocidad media (SP con el símbolo AVG)
- Número de pasos (ST = pasos)
- Tiempo en actividad (M = movimiento)
- Hora

Al volver a accionar SELECT se pasa de la última imagen de pantalla de nuevo a la primera.

Indicación de calorías y del consumo de grasa

En la indicación de los datos de entrenamiento también puede visualizar la cantidad de calorías consumidas y el consumo de grasa durante el entrenamiento avanzando con el botón SELECT.

Indicación: la determinación de los valores de calorías consumidas y grasa quemada se basa en la velocidad de marcha durante el entrenamiento. En la práctica del ciclismo no puede efectuarse una medición exacta de las calorías ni de los valores de consumo de grasa.

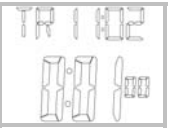
Manejo del cronómetro

Cuando el dispositivo está en modo de cronómetro, en la línea superior se muestra el valor cero “000000“.
Inicie el cronómetro con el botón START/STOP/RESET.
Detenga el cronómetro pulsando de nuevo el botón START/STOP/RESET.
Para reiniciar el cronómetro y borrar todos los datos almacenados relativos a entrenamiento y actividad, mantenga pulsado el botón START/STOP/RESET durante al menos 2 segundos. Se visualiza **Reset all** y, a continuación, **Reset done**.

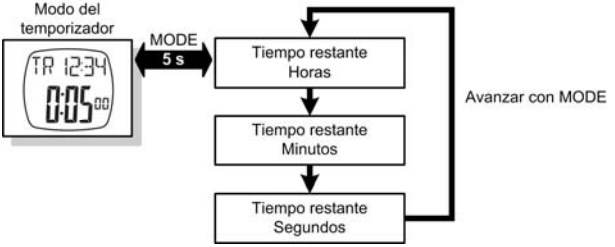
Temporizador

El temporizador es un cronómetro de cuenta atrás. El pulsímetro emite una señal de alarma acústica corta cuando al contador le quedan menos de 10 segundos por contar. Al alcanzar el valor cero suena una alarma acústica de detención, que se desactiva accionando cualquiera de las teclas.

Indicación del modo del temporizador

En este modo se visualizan la hora actual y el tiempo restante del cronómetro.	

Ajustes del modo del temporizador



Pulse el botón MODE durante aproximadamente 5 segundos y los ajustes que pueden modificarse empezarán a parpadear. Modifique los ajustes con los botones START/STOP/RESET y SELECT. Navegue entre los ajustes de horas, minutos y segundos con el botón MODE, y, al mismo tiempo, se almacenarán los valores nuevos.
Vuelva a salir del menú de ajustes pulsando el botón MODE durante aproximadamente 5 segundos.
CONSEJO: si mantiene pulsados los botones START/STOP/RESET y SELECT durante más de 2 segundos, el ajuste que aparezca en ese momento en pantalla incrementa o disminuye de forma automática.

El temporizador se puede iniciar y detener en cualquier momento con el botón START/STOP/RESET. Para borrar los ajustes del temporizador, pulse el botón SELECT durante 2 segundos.

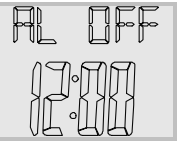
Despertador

El pulsímetro incorpora un despertador que se activa con una señal acústica cuando se alcanza la hora fijada. Para desconectar la alarma pulse cualquier botón (salvo el botón LIGHT).

Indicación del despertador

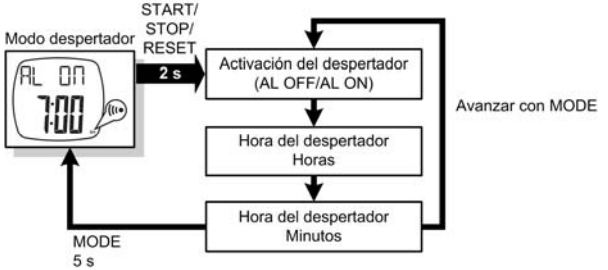
Desde la indicación de la hora pulse el botón START/STOP/RESET.

En este modo se mostrará la hora fijada para el despertador (en la ilustración: 12 h) y si el despertador está activado (en la ilustración está desactivado, “OFF“).



Cuando suelte el botón START/STOP/RESET, volverá a mostrarse la indicación de la hora.

Ajustes del despertador



Pulse el botón START/STOP/RESET desde la indicación de la hora durante por lo menos 2 segundos. Pasará al menú de ajustes. Puede avanzar hasta el siguiente ajuste con el botón MODE. Los ajustes que pueden modificarse parpadean. Modifique los ajustes con los botones START/STOP/RESET y SELECT.

Vuelva a salir del menú de ajustes pulsando el botón MODE durante aproximadamente 5 segundos.
CONSEJO: si mantiene pulsados los botones START/STOP/RESET y SELECT durante más de 2 segundos, el ajuste que aparezca en ese momento en pantalla incrementa o disminuye de forma automática.

6. CAMBIO DE PILAS

Lleve el pulsímetro a un establecimiento especializado para cambiar la pila (pila de litio de 3 V, tipo CR2032).

Las pilas gastadas no deben ser desechadas en la basura doméstica. Entregue las pilas gastadas a su vendedor especializado en equipos eléctricos o bien al punto de recogida local de materias de valor. Usted está obligado por ley a desechar correctamente las pilas.

Indicación: Los siguientes símbolos se encuentran en las pilas que contienen substancias tóxicas:

Pb = la pila contiene plomo

Cd = la pila contiene cadmio

Hg = la pila contiene

RESOLUCIÓN DE ERRORES

Piel seca o brazos con vello muy abundante

Aplique una pasta conductora o humedezca los dedos y la muñeca.

El dedo no tiene un contacto firme con el sensor

El dedo entero (no solo la punta del dedo) debe estar firmemente apoyado sobre la caja metálica y el pulsímetro debe estar bien fijado a la muñeca.

Trastornos del ritmo cardíaco

En estos casos es muy difícil una correcta medición del pulso y, por ello, cabe esperar que los tiempos medidos sean irregulares. No siempre podrá confiar en el resultado.

Movimiento durante la medición del pulso

Evite practicar ejercicio intenso durante la medición del pulso, a fin de obtener un resultado fiable.

7. DATOS TÉCNICOS Y PILAS

Pulsímetro	Sumergible hasta 50 m (apropiado para nadar) No se garantiza la estanqueidad a la humedad del pulsímetro en caso de inmersión en agua (presión elevada) o de pulsar los botones mientras se está expuesto a la lluvia.
Pila	Pila de litio de 3V, tipo CR2032 Vida útil de aprox. 12 meses (según la cantidad de mediciones del pulso). La pila incluida de fábrica sirve para comprobar el funcionamiento del aparato y tiene un año de durabilidad.

EXPLICACIÓN DE LAS ABREVIACIONES QUE APARECEN EN PANTALLA

Abreviaciones usadas en la pantalla, en orden alfabético:

Abreviación	Explicación
[cm]	Centímetros
[IN]	Pulgadas
[km/h]	Kilómetros por hora
[mi/h]	Millas por hora
AL	Despertador (OFF = desactivado, ON = activado)
AROBIC	■ Fitness: 65-80% de la frecuencia cardíaca máxima
BEEP	Señal acústica del teclado
BIRTH	Año de nacimiento (4 posiciones, por ejemplo "1978“)
CHIME	Señal acústica horaria
DAILY	A diario
DI	Trayecto en kilómetros [km]
FAT-B	■ Quemador de grasa: 55-75% de la frecuencia cardíaca máxima
Fri	Viernes
g	Consumo de grasa en gramos [g]
Gender	Sexo (M = hombre, F = mujer)
HEALTH	Óptimo para la salud: 50-65% de la frecuencia cardíaca máxima
HGT	Estatura en pulgadas [IN] o centímetros [CM]
IMPERI	Unidades de medida imperiales
kC	Consumo de calorías en kilocalorías [kcal]
M	Tiempo en actividad en formato [hora:minutos:segundos]
METRIC	Unidades de medida métricas
Mon	Lunes
RUN	Longitud de paso de carrera en centímetros [CM] o en pulgadas [IN]
Sat	Sábado
SCAN	Conmutación automática entre las indicaciones de velocidad y trayecto
SENSE	Sensibilidad del sensor de actividad

Abreviación	Explicación
SP	Velocidad del momento en [km/h] o [m/h]
SP AVG	Velocidad media en [km/h] o [m/h]
ST	Número de pasos
Sun	Domingo
Thu	Jueves
TR	Modo del temporizador
Tue	Martes
UNIT	Unidad de medida del sistema imperial [IMPERI] o métrico [METRIC]
WALK	Longitud de paso de marcha en centímetros [CM] o en pulgadas [IN]
Wed	Miércoles
WGT	Peso corporal en kilogramos [kg] o en libras [LB]
ZONE	Límites de entrenamiento

beurer

Medidor de pulsaciones

PM18-0608_E Salvo errores y modificaciones

CE

Beurer GmbH, Söflinger Str. 218, 89077 Ulm, Germany
www.beurer.de, Tel: (0049) 0731-3989144, Fax: (0049) 0731-3989255, kd@beurer.de